




2022年6月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：381kcal
 たんぱく質：14.5g
 脂質：8.0g
 食塩相当量：1.2g

旬の食材

- ・梅干し
- ・きぬさや
- ・セロリ
- ・パイナップル

～「和ごはん」を取り入れよう～
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。
 農林水産省 官民協働プロジェクト

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ごはん ポークチャップ わかめとコーンのサラダ 南瓜と大根の味噌汁	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 大根サラダ 青菜ともやしのスープ	☆虫歯予防デー献立☆ 発芽玄米ごはん 納豆かき揚げ キャベツの酢の物 豆腐と白菜の味噌汁
6	7	8	9	10
		☆食体験：野菜の型抜き☆ ごはん カラフトししゃものムニエル ひじきサラダ 豆腐とほうれん草のスープ	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 セロリとツナのごま和え 大根と人参のすまし汁	きつねうどん ブロッコリーのおかか和え パイナップル
13	14	15	16	17
ごはん マスのしょうゆバター焼き 高野豆腐煮 うす揚げとわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ 人参とえのきのスープ	ごはん  柳川風煮 ほうれん草のしらす和え 豆腐と梅干しの味噌汁	ごはん 白身魚のおろし煮 白菜の納豆和え かき玉汁	麦ごはん チキン南蛮 ブロッコリーの塩麴和え じゃが芋とキャベツの味噌汁
20	21	22	23	24
ごはん 鶏肉の塩麴焼き 切り昆布の煮物 麩とわかめの味噌汁	ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え うす揚げと大根の味噌汁	☆食育：梅干し（しそ）☆ ごはん  麻婆厚揚げ もやしのナムル コーンとわかめの中華スープ	 梅ごはん  鶏肉の味噌焼き 白菜の煮浸し にゅうめん	 ごはん  豚肉のバーベキューソテー ポテトサラダ あけみさんの玉葱スープ
27	28	29	30	
ごはん さばの塩焼き ひじき煮 豆乳味噌汁	ごはん 肉じゃが ほうれん草のお浸し 玉葱としめじの味噌汁	ごはん 豚肉のピーマン炒め ブロッコリーの中華和え 小松菜とコーンのスープ	☆お米丸とふるさとめぐり☆ ごはん  鶏肉の南部焼き 胡瓜とちくわの梅のり和え 茶汁	